چقندر گوشت

اجزاء:

چقندر آدھا کلو

گوشت آدھا کلو

پالک آدھا کلو

ٹماٹر تین عدد درمیانے

ہری مرچیں آٹھ عدد

لال مرچ پسی ایک چمچ

دھنیہ پسا ہوا ایک چمچ

ہلدی چوتھائی چمچ

نمک حسب زائقہ

گرم مصالحہ ایک چٹکی

تیل ایک کپ

ادرک لہسن کا پیسٹ دو چمچ

بنانے کا طریقہ:

چقندر کو چھیل کہ چار حصے میں کاٹے پھر باریک کاشے کر لیں ایک پتیلی میں چقندر ،گوشت ۔ ٹماٹر کاٹ کہ تیل سب مصالحے اور ادرک لہسن کا پیسٹ ڈال کہ پکنے رکھ دیں (پالک آخر میں ڈالنا ہے) پہلے سالن کی خوب بھنائی ہونے دیں جب

سالن اچھے سے بھن جائے اور ٹماٹر نظر آنا بند ہو جائے تب پانی ڈال کہ گوشت گلنے تک پکائے آخر میں پالک ڈال کہ دم دے لیں مزیدار چقندر گوشت تیار ہے۔

0307-8162003